Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica

TEXTO ESCOLAR

APRENDEMOS

Construyendo mi identidad personal

La identidad personal es la percepción que uno tiene de sí mismo. Se desarrolla y evoluciona a partir de las relaciones que tenemos, de las situaciones que vivimos y de los retos y oportunidades que se nos presentan a lo largo de la vida.

El ser humano posee un conjunto de rasgos físicos, psíquicos y una identidad cultural.

Si bien habitualmente la cultura remite al idioma, a las prácticas culturales, a la religión, a la identidad cultural, también se asocia a la clase social, a la localidad, a la generación o a otros tipos de grupos humanos.

El proceso de socialización es importante para que las personas se comprendan a sí mismas desde una mirada interna y considerando el entorno, y de esa manera se entiendan de una forma más completa. Para saber y reconocer cómo somos físicamente, tenemos que vernos en un espejo. Del mismo modo funciona la sociedad. Esta es un espejo que nos "refleja" y nos permite conocer nuestra forma de ser, nuestras características personales más representativas y relevantes. Continuamente, a través de cada interacción con otras personas, con nuestro entorno social y con nosotros mismos, recibimos retroalimentación. Esta retroalimentación no es ignorada, sino que es comparada e integrada a las creencias que tenemos sobre nosotros mismos. Y, del mismo modo, actuamos para muchas personas en forma de retroalimentadores. Interpretamos a los otros a partir de nuestras propias vivencias, y generamos y reflejamos un concepto de identidad personal del otro. Se trata de un proceso sumamente rico y complejo.

¿Cómo influye nuestro entorno social en la construcción de nuestra identidad personal?

El proceso de socialización es importante. Es a través de las relaciones con el entorno social y cultural que las personas adquirimos modos de ser y estilos de hacer, desarrollamos ciertas capacidades e inhibimos otras; en suma, formamos nuestra identidad. Por ejemplo, dependiendo de si una persona es de Perú, Chile o Canadá, su forma de ser, de pensar y sus costumbres serán diferentes. El clima, la religión, la forma de vida, la cultura, la alimentación, etc., juegan un papel sumamente importante en la forma como se comportan y relacionan las personas; incluso, en los valores que como sociedad se predican y se esperan de sus ciudadanos. Sin embargo, para afinar ese proceso de construcción de la identidad, necesitamos definirnos a partir de un análisis reflexivo y consciente de nuestras situaciones y relaciones. A pesar de que los peruanos, los chilenos y los canadienses pueden compartir formas de ser, preservan, según sus historias personales y particularidades familiares, un estilo determinado que define su identidad personal.

El problema surge cuando el medio que nos rodea nos contamina con imposiciones y estereotipos sociales, culturales, etiquetas y agrupaciones que nos limitan e impiden que seamos quienes queremos ser, nos encierran en catalogaciones y nublan la visión de nuestra totalidad personal. Pasamos de ser todo lo que representa nuestro "yo" a una mínima parte. Esto nos genera malestar porque "no podemos ser quienes realmente somos", nos encontramos limitados. Así, este tipo de creencias o de prohibiciones ocasionan mucho sufrimiento, incluso producen trastornos emocionales, como la ansiedad o la depresión.

El desafío y la solución están en que cada persona sea consciente de la importancia de construir su identidad personal. Esta identidad no se construye de forma automática, sino de manera paulatina en un proceso de socialización con el entorno. Tiene que existir una conciencia de "quién quiero ser" y no una aceptación de "soy porque así soy". Es decir, es necesario que las personas sean conscientes de la propia responsabilidad que tienen en la construcción y reconstrucción de sí mismas, y que a partir de estas decidan, elijan y se comporten libres de influencias. Todas las personas pueden crecer y evolucionar a través de la creación consciente de su identidad personal, del uso de las retroalimentaciones sociales de una manera positiva y constructiva. Asimismo, todos pueden ser activos en su proceso de autocreación eliminando aquello que no les gusta y construyendo nuevas formas de "ser y vivir".